

Rennen auf die Mahdalm

Mahdalmlauf: trotz Schlechtwetter ein hochkarätiges Starterfeld!

ANNABERG (sys). Nicht einmal von den unwirtlichsten Wetterbedingungen ließen sich kürzlich die Teilnehmer zum diesjährigen Mahdalmlauf abschrecken. Trotz Regen, Wind und spätherbstlicher Temperaturen gab es ein hochkarätiges Starterfeld, der Skiklub Annaberg organisierte den Berglauf auch in diesem Jahr souverän.

In der allgemeinen Klasse war bei den Damen die bergerprobte Michaela Essl mit 22:58 min nicht zu schlagen und siegte vor der Wirtin der Mahdalm Claudia Auer.

Bei den Herren konnte heuer wieder Toni Kendlbacher mit 20:27 min das Rennen für sich entscheiden, allerdings mit nur 10 Sekunden Vorsprung auf Paul Kogler. Auf Platz 3 landete mit Anton Essl ein erfahrener Bergläufer auf dem Stockerl.

Neben dem erfreulich großen Starterfeld in der allgemeinen



Toni Kendlbacher (Mitte) siegte knapp vor Paul Kogler (li) und Anton Essl (re).

Foto: Privat

Klasse sollten die Nachwuchsläuferinnen Linda und Julia Wass sowie die 50+ Teilnehmer nicht unerwähnt bleiben, die allesamt

beachtliche Ergebnisse einliefen. Alle Resultate gibt es auch wie immer auf der Homepage des SK Annaberg.



Der Rifer Klaus Gollhofer (CC Römergolf) gewann kürzlich - zum sechsten Mal in Folge - die österreichische Meisterschaft in Association Croquet. Croquet ist eine Sportart bei der markierte Holzkugeln mit Schlägern durch Tore gestoßen werden. Wer ein Tor passiert oder eine gegnerische Kugel abseits gestoßen hat, bleibt am Schlag. Sieger ist derjenige, der zuerst die ganze Bahn durchläuft. Gespannt blicken nun alle Croquet-Fans in Richtung „Austrian Open „Beer-Trophy“ 2010“, die Ende August stattfindet und bei der auch Gollhofer vertreten sein wird.

Foto: Privat

> Wochenenddienste

Arzt

Ärzte-Bereitschaftsdienst Rotes Kreuz Tennengau: Telefon: 141

Apotheke

Sa: Burgfried Apotheke, Davisstraße 2a, Hallein, Tel. 06245/80655, Apotheke Abtenau, Markt 253, Tel. 06243/2255 (auch Sonntag)

So: Schlossapotheke Anif, Anif 30, Tel: 06246/76016, Apotheke zur Gemse, Markt 43, Golling, Tel: 06244/4231

Zahnarzt

Zahnärzte-Notdienst der Ärztekammer - Zahnambulatorium: Samstag und Sonntag, jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr, Bergstr. 14, 5020 Salzburg, Tel. 0662/870022

Tierarzt

Sa/So: Dr. Hans Huter, (Nutz- u. Heimtiere), Abtenau, Fischbach 7, Tel. 06243/2928, Tierklinik Kuchl, Dr. Peter Brunauer, Kuchl, Moos 28, Tel. 06244/6527, Tierklinik Oberalm, Dr. Johannes Meißel (nur Heimtiere), Oberalm, desstr. 99, Tel. 06245/85425

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@
bezirksblaetter.com



Dem Kater keine Chance geben

Nein, es geht hier natürlich nicht um die Folgen einer durchzechten Nacht, sondern um den berüchtigten Muskelkater. Den kennt jeder und es gibt zu diesem Thema jede Menge Irrtümer. Hier sind die häufigsten: Irrtum 1: Muskelkater ist die Folge von effektivem Training – genau das Gegenteil ist der Fall. Denn die notwendige Reparaturregeneration dauert länger als die übliche Erholungspause. Irrtum 2: Laktat verursacht den Muskelkater – das Laktat, wie die Milchsäure auch genannt wird, kann nichts für die Muskelschmerzen. Das zu intensive Training bzw. ungewohnte Belastungen zerstören kleinste

Strukturen im Muskel und diese Mikrotraumen müssen wieder repariert werden. Irrtum 3: Den Muskelkater einfach ignorieren – ein ganz großer Fehler. Das Auskurieren des verletzten Muskels ist unbedingt notwendig. Wer weiter voll trainiert, riskiert ernsthafte Verletzungen. Irrtum 4: Dehnen beugt dem Muskelkater vor – Stimmt leider auch nicht. Denn es kommt vor allem auf die Belastung an, die zum Muskelkater führt. Da hilft weder das Dehnen vorher noch nachher. Im Allgemeinen ist ein Muskelkater ja auch nichts Dramatisches und der Körper bestens gerüstet, um mit dem Phänomen allein fertig zu werden. Die anschließende Trainingspause muss einfach lange genug sein. Dabei gilt: Auch wenn der Muskel nach dem Muskelkater nicht mehr schmerzt, bedeutet dies nicht automatisch die Garantie für eine komplette Regeneration. Also: Zeit zum Erholen lassen und beim nächsten Training eine leicht reduzierte Intensität wählen!